L'empathie

Qu'est-ce que l'empathie?

La capacité croissante de votre enfant à comprendre ce que les autres ressentent et à s'en soucier.

L'empathie est un aspect complexe du développement qui peut être difficile à comprendre pour un enfant. Mais apprendre à ressentir et à démontrer de l'empathie est une partie importante du développement de votre enfant en une personne responsable et bienveillante.

Votre enfant peut commencer à apprendre l'empathie en vous observant. Essayez :

- ✔ de répondre à ses besoins et à ceux des autres d'une manière bienveillante et juste;
- ✔ de l'aider à nommer ses sentiments et à comprendre pourquoi ces sentiments se manifestent; parlez-lui de la façon de les gérer;
- ✔ de l'aider à comprendre la manière dont ses actions peuvent affecter les autres de façon positive ou négative;
- ✔ d'employer la discipline positive afin de l'aider à s'épanouir et à se développer (consultez La discipline positive);
- ✔ de lui montrer comment partager et être gentil;
- ✔ de lui montrer la façon de demander pardon lorsque la situation se présente.

MODELEZ SON CERVEAU

Mentionnez-le à votre enfant lorsqu'il a fait quelque chose de gentil (« Regarde comme tu as rendu Jessica heureuse en partageant ton jouet ») ou de pas très gentil (« Lorsque tu frappes ta soeur/ton frère, elle/il est triste »). En l'aidant à comprendre la manière dont ses actions affectent les autres, vous modelez ses habiletés sociales et émotionnelles.